

教室に参加するだけで楽しく運動!
個人にあったアドバイスを受けると、意識が!生活が!体が!変わる!



令和4年度「アクティブフィットネス教室」募集

“誰にでもできる”運動を中心とした生活習慣改善のための教室を開催

対象者 40歳以上の市民で次の①又は②に該当する方

①肥満や糖尿病などの生活習慣病が気になる方

②介護予防のため体力、筋力アップを希望する方 など

※介護保険の認定を受けていない方、医師から運動制限をされていない方

募集人員 各会場10名程度(予約制、先着順)

受講料 1コース3,000円 5カ月間(月2回の開催で全10回)

会 場	時 間	第1回目開催日
はつらつセンター	9:30~11:30	11/14(月)
新宮総合支所	9:30~11:30	11/7(月)
揖保川総合支所	9:30~11:30	7/25(月)
御津やすらぎ福祉会館	13:30~15:30	8/8(月)

申込・問い合わせ先

健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112)、地域振興課(☎75・3110)

地域振興課(☎72・6336)、地域振興課(☎322・3496)

初心者向け

内 容

姿勢チェック

体力測定

バランス運動

ストレッチ

栄養講座

筋力アップ

トレーニングマシン活用

参加者の
効果は

令和3年度「アクティブフィットネス教室」実践報告

参加者 36名[有効データ(31名)の分析結果(生活習慣アンケートは30名)]

参加状況 ◆男性6名、女性30名が参加されました。

◆40歳代2名、50歳代4名、60歳代17名、70歳代13名でした。

効果その1 計測結果

体重・体脂肪・BMI・血圧

維持・改善した方が55~65%

- ・体重が減少した方……………20名(64.5%)
- ・体脂肪率が低下した方……………18名(58.1%)
- ・血圧が安定した方……………17名(54.8%)

効果その3 生活習慣アンケート結果

運動習慣・食習慣・健康意識・健康状態

健康な生活習慣となった方が50%以上

- ・運動が習慣化した方……………30名(100%)
- ・夕食時間が改善した方……………27名(90.0%)
- ・健康意識がアップした方……………25名(83.3%)
- ・睡眠やストレスが軽減した方……………20名(66.7%)



ノルディック
ウォークに挑戦



片足上げて
バランス運動



体幹を鍛え
太りにくい体を



嗜好品の
カロリーを学ぶ

意識が変われば体も心も変わる!
多くの方の参加を
お待ちしております!!



参加者の声



- ・ウォーキングする習慣が自然と身についた。
- ・「姿勢がよくなったね」と言われて嬉しかった。
- ・筋力がついて歩行時のふらつきが少なくなった。
- ・運動や間食を少し意識することで体重や腹囲が減ってビックリした。
- ・運動を続けると血圧が下がって安定してきた。



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63・5121)
▶地域振興課(☎75・3110) ▶地域振興課(☎72・6336) ▶地域振興課(☎322・3496)

屋内・屋外での マスク着用について

厚生労働省からマスク着用の考え方が示されました。
マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
一人ひとりの行動が大切な人と私たちの日常を守ることに
つながります。



マスク着用の考え方

	距離(2m以上を目安)が確保できる		距離が確保できない	
	屋 内	屋 外	屋 内	屋 外
会話をする	マスク着用推奨 (十分な換気など感染防止対策を 講じている場合は外すことも可)	マスク必要なし (公園での散歩やランニング、 サイクリング等)	マスク着用推奨 (休憩室等限定スペース での会話等)	マスク着用推奨 (屋外イベントでの近距離の 会話等)
会話をほとんど しない	マスク必要なし (図書館での読書、芸術鑑賞等)	マスク必要なし (同上)	マスク着用推奨 (通勤電車、人混みの中等)	マスク必要なし (徒歩での通勤等、屋外で 人とすれ違うような場合)

※夏場については、熱中症予防の観点から、屋外で「マスク必要なし」の場面では、マスクを外すことを推奨します。
※高齢の方と会う時や病院に行く時はマスクを着用しましょう。

はじめよう!! 乳幼児期のお口の健康づくり

「歯と口の健康週間」がある6月は、お口の健康づくりを見直すいい機会です。お口の健康づくりにとって大切な歯磨きへの意欲は、幼少期からの歯磨き習慣が大切です。



乳歯ってどんな役割?

乳歯には、「食べ物をかむ、永久歯が正しい位置に生える目印となる、あごの骨の発育を助ける、発音を助ける」といった口腔機能の発達における大きな役割があります。永久歯に比べて乳歯は、歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすい特徴があるため、乳幼児期からの歯のお手入れが大切です。

汚れが残りやすい部位

歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯のかむ面の溝

乳歯を守ろう!歯磨きのコツ

○歯ブラシ選びのポイント

自分磨き用

初めは喉突き防止仕様の物を選び、歯ブラシの刺激に慣れさせましょう。その後は年齢に応じた歯ブラシを選びましょう。

仕上げ磨き用

毛足が短く、毛が密集し柔らかめの物を使用しましょう。

○仕上げ磨きのポイント

- ・上唇小帯(上唇裏中央にあるひものような組織)に歯ブラシがあたると痛いため、歯ブラシを持つ反対の手の人差し指で上唇をめくって上唇小帯をガードしましょう。
- ・鉛筆を持つように少し短めに握り、力を抜いて1本ずつ優しく磨いてあげましょう。



正しい食生活を身につけよう

- ・1日3食、規則正しく食べましょう。
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ・おやつはだらだら食べないようにしましょう。
- ・ジュースやイオン飲料などの与えすぎは要注意!

定期的に歯科健診を!

かかりつけの歯科医を決めて、定期的に子どもも保護者の方も歯科健診を受けましょう。

フッ化物塗布でむし歯予防

フッ化物は、歯の表面を強くし、むし歯にかかりにくくする効果があります。歯科医院でフッ化物を塗ってもらったり、うがいができるようになればフッ化物入りの歯磨き剤を使うことで、むし歯予防の効果が高まります。

歯の健康週間をきっかけに、親子で歯を長生きさせる生活習慣を身につけましょう!

教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 500円 **申込先** 健康課、揖保川総合支所地域振興課



利用者の声



「車の運転で後方を見る時、後ろを振り返りやすくなり、広範囲に見えるようになった」等、多数良いご意見を頂いております。

日 時	場 所
6/20(月) 13:15~15:45	揖保川総合支所
7/25(月) 13:15~15:45	はつらつセンター

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク

申込先 母子健康支援センターはつらつ



開催日	時間・場所	内 容
6/15(水) 7/20(水)	10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー

